

Meniere
Sügis 2016
21
Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



© Ajakirja mistahes osade kopeerimine ilma allikale viitamata on keelatud

Lugejale

Ühe pere nooruke pesamuna sai jõulukingiks kauaoodatud jalgratta. Rõõm selle üle oli suur ja muidugi pidi ruttama õue seda katsetama. Suur oli ka pettumus ja noormees väljendas seda kohe sõnadega: "See ju ei sõida!"

Kolmkümmend aastat on selles peres kasutatud seda lauset, et pidada meeles: kuigi on olemas vahend, peab siiski ka ise vaeva nägema.

Paljude haiguste puhul on tegemist samasuguse nähtusega. Ei piisa, et arst kirjutab välja ravimeid - on vaja ka omapoolset tegutsemist, et haigusest võitu saada. Mõni haigus nõuab kindlat dieeti, mõne puhul on oluline järgida mingit harjutuste kompleksi. Tülikas? Jah, seda küll, aga ometi vajalik. Ükski arst, ka kõige parem nende hulgast ei ole kunagi nii huvitatud meie tervenemisest, kui meie ise.





3 võimalust kuulmiskahjustusest taastumiseks

Kuulmiskahjustus ei ole tingimata püsiv. Järgnevalt räägime kolmest üllatavast põhjusest ja sellest, kuidas nendest taastuda.



Vali heli võib olla kahjulik. Kui sinu kõrvad kumisevad ka peale seda, kui oled eemaldunud müraallikast, siis järelikult on kahjustus juba tekkinud.

Rohkem kui pooltel üle 50-aastastest inimestest esineb kuulmiskadu. Kui selles ei saa alati süüdistada viibimist mürarikkas keskkonnas. Tegelikult on osa põhjuseid kergelt kõrvaldatavad. Alljärgnevalt vaatleme kolme kõige tavalisemat põhjust, mis esinevad keskeas – ja kuidas taastada kuulmist.

Vaigukork

Umbes 12 miljonit inimest USA-s (see on 1 inimene 20 elaniku kohta) külastavad arsti igal aastal, et lasta eemaldada väliskõrvas tekkinud vaik, kirjutab Ameerika Otolarüngoloogia Akadeemia Pea ja Kaelakirurgia raport (AAO-HNS). *„Meie kuulmine on üsna hea. Isegi juhul, kui kuulmekäigu läbilase on vähenenud kuni 5%-ni, on võimalik kuulda veel võrdlemisi selgelt. Sellepärast kulub mõnikord aastaid, kuni inimene hakkab teadvustama kuulmisprobleemi.”* räägib professor Peter Roland, eelpoolnimetatud asutuse juhataja. *„Kuid kui näiteks vesi satub teie kõrva ja pehmendab vaiku, võib see tiheneda ja koguneda kuulmekile ette, moodustades seal helilainetele läbipääsmatu korgi. Kui see juhtub, arvavad inimesed tihti, et neil on tekkinud äkk-kurtus. Nende suureks rahulduseks on selline viga hõlpsalt kõrvaldatav ja kuulmine taastatav.”*

Vaigukork, mis võib põhjustada pearinglust, valu ja survetunnet kõrvas, vajab kindlasti meditsiinilist sekkumist. Selleks võib olla vaigu mehaaniline eemaldamine, kuulmekäigu puhastamine veega või vaiku pehmendava ainega. Arst otsustab, milline neist variantidest on patsiendi jaoks kõige sobivam.

Vahend, mida arstid kindlasti ei kiida heaks, on vatipulk. *„Kasutajale võib tunduda, et ta eemaldab selle toiminguga vaigu, kuid tegelikult surub ta sellega osa vaiku sügavamale, mille tulemusena vaigutropp tiheneb ja kõvastub ega välju enam loomulikul viisil.”* räägib professor Rick Friedman, Los Angelese Kõrvakliiniku juhataja. *„Vaigul on tähtis osa kuulmekile ja kuulmekäigu kaitsmisel, seega ei tohiks me seda omapoolse tegevusega häirida.”*

Kui inimesel on vajadus puhastada kuulmekäiku vaigust, soovitab prof. Friedman ohutut viisi. Niisutage vatitükk võrdsetes kogustes segatud äädika ja alkoholi lahusega ja tupsutage sellega õrnalt kuulmekäigu esiosa, kallutades pead kergelt küljele. Selle tulemusena vaik pehmeneb ja väljub kõrvast ohutult.

Diagnoosimata allergia

Ninasõõrmete ummistusest tingitud nohu, nina infektsioonid ja allergiad võivad ajutiselt põhjustada kuulmiskahjustusi, kui kuulmetõri-kanal, mis peaks reguleerima keskkõrva rõhku, paisub kinni, imedes sellega vedeliku keskkõrva, ütleb prof. Roland. See, mis näib olevat korduv külmetushaigus võib tegelikult olla diagnoosimata allergia, mis takistab keskkõrva normaalset õhutust, jättes need krooniliselt blokeerituks. Allergia tuvastamine ja ravimine aitab vähendada kuulmislangust.

„Täiskasvanute puhul on üsna loomulik, et neil esineb kaks-kolm külmetushaigust aastas kestvusega kuni 10 päeva. Kui inimesel esineb seda sagedamini või kui see põhjustab pidevalt tilkuva nina ja kestab kauem kui kaks nädalat, on see tundemärgiks, et tegemist on millegi muu, kui tavalise külmetumisega,” räägib prof. Roland. *„Paluge oma arstil teha kindlaks, kas teie puhul ei ole tegemist varjatud allergiaga.”*

Ravimid

„Suured kogused aspiriini (rohkem kui 10 tabletti päevas) või teisi valuvaigistavaid ravimeid, nagu ibuprofeen võivad tekitada tinnitust – ärritavat heli peas, millel ei ole välist heliallikat,” ütleb neuroloogia ja otolarüngoloogia professor Timothy C. Hain

„Mis veelgi hullem, mittesteroidsed põletikuvastased ravimid muudavad ajutiselt kõrva tundlikumaks välistele heliallikatele,” sõnab professor Hain. (Igapäevaselt tarvitatav nn. südameaspiriin ei oma kahjustavat mõju). *„Inimeste vastuvõtlikkus on erinev, ja mõned inimesed on tundlikumad ka väiksematele kogustele. Kui märkate, et teil tekib tinnitus peale nende ravimite tarvitamist, paluge oma arstil määrata teile paratsetamooli, mis on nimetatud kõrvalmõjust vaba.”*

"Tinnitus kaob peaaegu alati kohe pärast nendest ravimitest loobumist, kui tegemist ei ole juba eelneva nähtusega," ütleb professor Hain. *"Ravimitest tekitatud püsiv tinnitus on haruldane."*

Kaitske oma kõrvu nende igapäevaste heliallikate kahjuliku mõju eest.

Kuulmiskahjustus tekib tavaliselt aeglaselt arvukate mürakahjustuste tulemusena. Suur osa neist heliallikatest võib olla teie oma kodus. Paljude väikeste kodumasinate müratase ei ületa tavaliselt 85 detsibelli, mis vastab tänavaliikluse poolt tekitavale mürale. Kuid nende

pikaajaline kasutamine avaldab siiski kuumisele kahjulikku mõju. Alljärgnevalt mõningad soovitused, kuidas seda vältida.

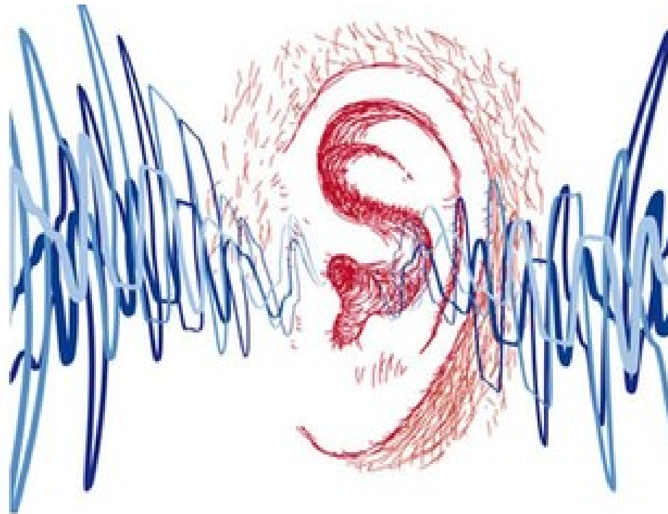
Föön: maksimaalsele kuivatusvõimsusele reguleerituna võib see esmapilgul ohutu seade arendada kuni 95 detsibellilist helitugevust. Arvestades sellega, et see asub kõrvade vahetus läheduses, võib tagajärjeks olla tõsine kuulmiskahjustus. Võimaluseks on kasutada madalamat võimsust või kaitsta kõrvu kuulmiskaitsetega. Parimad föönid on madalama müratasemega. Veenduge ostes, et selle passis näidatud müratase ei ületaks 75 detsibelli.

Blender ja kohviveski: mõned neist tekitavad müra, mis küündib 88 detsibellini. Selle vähendamiseks võib asetada töötava seadme pehmele köögirätikule, mis takistab vibratsiooni kandumist alusele.

Jäätmepurustaja: see köögiseade ei ole laialdasel kasutusel, kui selle olemasolul kasutage sellega töötamisel kindlasti kuulmiskaitseid.

Muruniiduk: 90 detsibelli tekitav seade mõjub teile kahjulikult ka paaril korral nädalas kasutatuna. Sellega töötades oleks soovitav kasutada kõrvaklappe.

MP3 mängija: Ameerika Kuulmiskaitse Assotsiatsioon on teinud arvukaid katseid kõikide müügilolevate seadmetega ja leidnud, et kõik need reguleerituna 50% helitugevusele tekitavad kuni 101 detsibelli. Seega tunduvalt üle kuulmiskeskuse poolt lubatud piiri. Sellest soovitus – mitte kasutada kõrvaklappidega muusikaseadet rohkem, kui 1 tund ööpäevas või reguleerida helitugevus nõrgemaks. Seejuures on eriti kahjulik kasutada kõrvaklappe ilma kuulmiskaitseteta.



Inglise keelest autori nõusolekul tõlkinud
Heinar Kudevita

Milliseid kahjustusi võib tekitada Meniere`i haigus?

Kuulmerakkude hävimine

Tavapärane tulemus on, et korduvate Meniere'i haigushoogude esinemine hävitab sisekõrva kuulmisrakke. See on aastate jooksul toimuv järkjärguline protsess, mille tulemuseks sageli on ühepoolne funktsionaalne kurtus. Sisekõrva karvakujulised kuulmisrakud on kõige tundlikumad. Sisekõrva tasakaaluelundi rakud on mõnevõrra vastupidavamad, kuid ka seal tekib aeglane muutus haiges kõrvas umbes 15 aasta jooksul (Stahle jt, 1991). Tänu sellele ei esine inimesel enam haigushoogusid ja ta võib ekslikult arvata, et ta on paranenud. Nii see siiski ei ole. Haigus jätkub, kuigi nüüd juba ilma haigushoogudeta. Inimene tunneb endiselt survetunnet kõrvas, jätkub ka tinnitus ja tasakaalupuudulikkus. Salakaval haigus ei päästa oma ohvrit käest.

Üks spordivõistlus võib rikkuda kõrvakuulmise

Uute uuringute kohaselt piisab ühest lärmakast rokk-kontserdist või spordivõistlusest, et rikkuda oma kuulmine.

Teadlaste sõnul võib kõrvade kohisemine tekkida isegi pärast ühte mürarikast sündmust, teatab NBC New York. *«Närviimpulsi edastamine muutus ja see muudatus on jääv,»* rääkis Mount Sinai haigla ontoloogia ja neuroloogiaosakonna juhataja, dr Eric Smouha. Sellist probleemi tavalise kuulmiskontrolliga tuvastada pole võimalik.

Smouha viitas uuringule, kus hiirtele lasti kahe tunni jooksul valju müra ning hilisemal uuringul selgus, et närvilõpmed eraldusid sisekõrva rakkudest ja sisekõrv ei töötanud enam korralikult.
Seega, kui pärast mõnda lärmakat üritust on raske kuulda igapäevast teretust, siis on närvikahjustus juba tekkinud.

On mitu asja, mida saab kuulmise säästmiseks teha, näiteks kasutada kõrvaklappe, hoiduda kõlaritest eemale ja vältida pikaaegset valju heli kuulamist.

Dr Smouha näiteks soovitab mitte kuulata muusikat iPadist maksimaalse tugevusega. Kontserdile minnes osta pilet kaugemasse ja kõrgemal asuvasse sektorisse, sest see säästab nii raha kui ka kõrvakuulmist. *«Ees on vaade parem, kuid heliefektid mõjuvad hullemini,»* rääkis Smouha.

Praegu pole katset, millega saaks hinnata närvikahjustuse ulatust.

Avaldatud 29.04.2016

Tarbija24»Tervis
Toimetaja: Hanneli Rudi

Madal vererõhk ja Meniere'i haiguse sümptomid

Karin Henderson, Ameerika Õdede Liit
September, 2008

Teave ja küsimused, mida ma esitan ja mõtted, mida ma jagan, on mõeldud panema teid mõtlema mitte ainult madala vererõhu ja Meniere'i haiguse, vaid ka muude probleemide üle. Minu eesmärk on teavitada inimesi ravimite toimetest, mis tegelikult on teie kehasse sattuvad kemikaalid.

Siin ma palun teil võtta appi terve mõistus. Ja see palve on suunatud teile, lugeja, kellel võivad olla mõned sümptomid, mis on "ebamugavad" ja te soovite neile leevendust, kuid millise hinnaga? Leevenduse soovimine on täiesti loomulik, kuid mis on selle taga?

Kui lepite oma arstiga kokku kohtumises, eeldate, et ta annab teile retsepti ravimi jaoks, mis neid sümptomeid kõrvaldab. Te olete kindel, et saate selle. Te ootate seda. Teile tundub, et lahendus teie probleemidele on olemas. Kuid kas on? Minu mure tuleneb paljudest e-kirjadest ja telefonikõnedest, mis pärinevad meie Meniere'i haiguse veebisaidilt.

Mõned peamised sümptomid, mida sellel veebisaidil käsitleme, on pearinglus ja tinnitus: sümptomid, mis tekitavad inimeste elus palju viletsust ja kaost. Kuid ma tahan seda natuke laiemalt vaadelda, kui ainult Meniere'i haiguse seisukohast. Tahan läheneda probleemile teisiti: minu tähelepanekud selle kohta, mis näib olevat ravimite (mis tahes) otstarve ja täpsema teabe puudumine ning valmisolek uurida ravimite koostoimeid või lihtsalt kõrvalmõjusid.

Ausalt öeldes olen väga mures meditsiiniringkondade huvi puudumise pärast ravimite kõrvaltoimete vastu. Nii palju kordi näen ma hüpotensiooni ja keegi ei taha seda tõsiselt uurida. Hüpotensioon ehk madal vererõhk võib tekitada mõningaid tõelisi probleeme. Enamik arste on keskendunud teie vererõhu näitude langetamisele. Nõustun ideega täielikult, kuid vaatame seda natuke teistmoodi. Selles artiklis näete madala vererõhuga seotud probleeme ja võimalike keemiliste tulemuste analüüsi. Pean silmas hüpertensiivseid ravimeid ja muid ravimeetodeid. Siiski on mitmeid viise, kuidas saate seda, mis puutub teie tervisesse, ise kontrollida.

Madala vererõhu või hüpotensiooni määratlused, märgid ja sümptomid

Dr. Mosby kirjeldab hüpotensiooni kui seisundit ilma tegelikke arve lisamata ja see on minu jaoks palju mõttekam. See ütleb: *"Hüpotensioon on ebanormaalne seisund, mille korral vererõhk ei ole piisav kudede normaalseks perfusiooniks ja hapnikuga varustamiseks."*

Hüpotensioon (vererõhk alla normi): võib viidata süstoolsele rõhule alla 90 või 25 mmHg tavalisest madalamale rõhule.

Madal vererõhk on ebanormaalne seisund, mille puhul vere rõhk veresoonte seintele on iga südamelöögi ajal ja pärast seda palju madalam kui tavaliselt. See võib põhjustada madala vererõhu sümptomeid, nagu pearinglus ja uimasus. Kui vererõhk on liiga madal, on verevool ebapiisav kõigis kehaosades, sealhulgas südames, ajus ja teistes elutähtsates organites. Kuid samas ühe inimese jaoks piiripealne madal vererõhk võib olla teise jaoks normaalne.

Kõige olulisem on mõista, kuidas vererõhk tavapärasest muutub. Enamik normaalset vererõhku jääb vahemikku 90/60 mm Hg kuni 130/80 mm Hg, kuid oluline muutus, isegi juba 20 mm Hg, võib mõnele inimesele probleeme tekitada. Tihti oletatakse et mida

madalam on teie vererõhu näit, seda parem. Enamikul inimestel ei ole vererõhk liiga madal seni, kuni see hakkab põhjustama selliseid sümptomeid nagu peapööritus või minestamine.

Teatud haigusseisundite korral võib vererõhk langeda liiga madalale, nagu järgmistes näidetes:

- teatud närvisüsteemi häired (ortostaatiline hüpotensioon, autonoomne puudulikkus)
- endokriinsed häired (kilpnäärme haigus)
- südameatakk ja südamepuudulikkus
- pikaajaline sunnitud voodisolek mõne haiguse puhul
- minestus
- veremahu vähenemine raske verejooksu (hemorraagia) või dehüdratsiooni tõttu
- teatud ravimite mõju
- rasked infektsioonid (sepsis), šokk

Mõned madala vererõhuga inimesed on parimas füüsilises vormis, tugeva südame-veresoonkonna süsteemiga ning vähenenud südameinfarkti ja insuldi riskiga Nende inimeste jaoks on madal vererõhk pigem pidutsemise põhjus, mitte muret tekitav. Kuid madal vererõhk võib viidata ka põhiprobleemile, eriti kui see langeb ootamatult või sellega kaasnevad sellised nähud ja sümptomid nagu:

- pearinglus või uimasus
- minestus
- keskendumisvõime puudumine
- ähmane nägemine
- iiveldus
- külm, niiske, kahvatu nahk
- janu
- pinnapealne hingamine
- väsimus
- depressioon

Madal vererõhk ((hüpotensioon), on seisund, mida iseloomustab ebanormaalselt madal rõhk veresoontes. Kui vererõhk on liiga madal, ei saa veres kantav hapnikuvaru kogu kehas tõhusalt jaotuda.

Hüpertensioon ehk kõrge vererõhk

Hüpertensioon on olemas, kui süstoolne rõhk (ülemine number) on 140 või kõrgem või diastoolne rõhk (alumine number) on 90 või kõrgem. Optimaalne vererõhk on alla 120 süstoolse ja alla 80 diastoolse.

See on teave, mis peaks teile väga huvi pakkuma, kui teil on madal vererõhk.

Töötades paljude Meniere'i haigust põdevate inimestega, küsin alati, milliseid ravimeid nad tarbivad. Siis pean ma välja selgitama, kas nad võtavad mingeid retseptiravimeid. Patsiendile endale tundub, et need ei lähe arvesse, kuna arst on need määranud. Kuid need on sageli nende sümptomite põhjuseks.

Mitte niivõrd otsene põhjus, vaid see, et madala vererõhu mõju võib olla nii mõnegi muu probleemi põhjuseks. Juhin tähelepanu sellele, et kehasse sattuvaid mistahes kemikaale (ja kõik ravimid on kemikaalid) tajub keha kui sissetungijat: soovimatut. Seega võivad nad käivitada kaitsemehhanismi, mis teil alati käepärast on, teie immuunsüsteemi.

Meditsiinimaailm otsib alati välispidiseid märke (nähtavad teistele) ja sümptomeid (teie kirjeldus teie Meniere'i haiguse sümptomitest), kuid kui teil on pearinglus, ei tea seda keegi teine. Teil ei näi olevat mingeid haigusele viitavaid väliseid märke.

Sama juhtub madala vererõhuga. Tunnete end kohutavalt: tühjakspigistatuna, nõrgana ja teil pole energiat, kuid näete väga normaalne välja. Paljud inimesed on juba loomu poolest kahvatu nahajumega ja tunnevad end seejuures lahedalt ega ole sugugi haiged. Ainus "märk", mida saate ette näidata, on vererõhu näit. Ja minu praegune väga tõsine mure on seotud hüpotensiooniga: madal vererõhk.

Paljud inimesed kahtlevad oma ravimites, kuid on siiski kindlad, et need ei tekita probleemi. See turvatunne kestab lühikest aega: kuni peale lühikest heaolutunnet nende sümptomid uuesti ilmnevad. Kuid terve mõistus on meis kõigis kusagil sügaval. Kui miski pole õige (me kõik tunnetame oma keha paremini kui keegi teine), tajume seda.

Nüüd lähete teise allika juurde, kuna esimene (arst) on juba öelnud, et probleemi ei saa olla. Enamik inimesi teab, et neil on midagi viga, teavad, et see pole alati nii olnud ja teavad, et nad ei taha samamoodi jätkata. Internet on muutnud paljusid asju. Nende hulgas on see, kuidas inimesed saavad meditsiinilist teavet.

Enamikul meditsiiniasutustel on oma saidid ja enamik neist annab teavet tavainimesele arusaadavas keeles. Iga arsti huvides on hinnata teiepoolset arusaamist, mis teil oma vajaduste kohta on. See aitab tohutult, kui teil on hea arusaam sellest, mida vajate ja millised võimalused on saadaval. Sama kehtib ka madala vererõhu kohta.

Ilmselt soovib meditsiiniringkond, et te mõistaksite oma olukorda.

Külastage korraks Medline'i peamist saiti ja te olete üllatunud, millised andmed on saadaval. Kinnitan teile, et te saate aru enamikust teabest, sest need on kirja pandud arusaadavas vormis.

Kuna paljud arstid kirjutavad välja ravimeid või ravimite kombinatsioone, julgustan teid lugema teist Dr Mercola vaatenurka. Mulle meeldib tema töö, kuna ta süveneb tausta põhjustesse, mida vähesed teised inimesed teevad.

Siin on vererõhuuuring, millele dr Mercola ülaloleval lingil olevas artiklis viitab. Selles kirjeldatakse erinevaid hüpertensiooni raviks saadaolevaid ravimite kombinatsioone. Seda nimetatakse "Hüpertensiooni ravi pöördeliseks uuringuks, mis käivitab ulatusliku arstide ja patsientide koolitusprogrammi rahvatervise antihüpertensiivse ja lipiidide taset langetava ravi parandamiseks südameataki ärahoidmiseks (ALLHAT)".

Nagu veebiaadressis olevast kuupäevast näha, avaldati see 2006. aasta veebruaris. Kui kasutate vererõhuravimeid, jälgige, mida teile välja kirjutatakse. Ja hoidke end kursis, külastades neid saite regulaarselt. Saate nende teabe hõlpsalt välja printida, kasutades nuppu "Prindi". Kahjuks kõik arstid ei ole nõus sellega, et nende patsientide arusaamine oma olukorrast avardub.

Võiksin teile jutustada lugusid arstidest, kes loobuvad oma Meniere’i haigusega patsientidest, suunates nad mõne muu diagnoosiga teiste spetsialistide vastuvõtule. Nii nagu alati, soovitan teil olla kõige diplomaatilisem, kui esitate oma arstile Interneti-teavet. Kuid palun ärge laske sellel takistada teil oma keha jaoks väärt abi otsimast.

Enne kui lähen edasi, tahan selgeks teha mõisted "tervis" ja "heaolu". Meie Põhja-Ameerika kultuuris kipume nägema, et meie tervis vajab parandamist. Ja me näeme heaolu kui midagi kahtlast ja mida tuleb iga hinna eest vältida. Nii et traditsioonilised ravimid võidavad ikka ja jälle. Tervis peaks olema tervis ja haigus peaks olema haigus.

Pidage meeles, et KÕIK ravimid on alati kemikaalid. Teie eesmärk arstiabi otsimisel on muuta teie olukorda. Ja selleks on arstid koolitatud. Nad pakuvad või kirjutavad välja

ravimeid ning pakuvad ja teevad operatsioone. Ja see kõik puudutab inimkeha nö. „remonti” ja ravimitena kasutatavaid kemikaale, et jõuda soovitud tulemuseni.

Kuid mõistke, et see, mida otsite oma peavalu vastu, võib mõjutada ka üldist tervist. Kui võtate mingit peavalutabletti, ka kõige süütumat, muudate kogu oma keha keemilist koostist. Seda nimetatakse "kõrvaltoimeteks". Ja me näeme antud ravimi infolehelt, et neid ei juhtu üldse või nende mõju on tühine. Kuid sageli see nii ei ole.

Töötan väga huvitaval ja privilegeeritud positsioonil, kui inimesed meiega ühendust võtavad. Ma kuulen kõigist ravimitest, mida nad kasutavad. Ma näen üldisi tulemusi ja küsin nende kõrvalmõjude kohta. (Ja nüüd, kui ma sellele teie tähelepanu juhin, loodan, et teete sama) Olles olnud aastaid õde, näen, kuidas arstid kasutavad ühe ravimi olulisemaid kõrvalmõjusid esmase põhjusena teiste haiguste raviks.

Hea näide on vererõhu ravimid. Näitena toon jälle Meniere'i haiguse. Peamine ravikuur sisaldab diureetikumi ja pearinglust vaigistavat ainet ning sageli ka antihistamiini. Samuti on ette nähtud madala soolasisaldusega dieet. Diureetikumi eesmärk on vedeliku eemaldamine. Kuid seda kasutatakse ka kõrge vererõhu raviks.

Kui te seda järgite, näete varsti, et selle "hüpertensiivse ravimi" võtmine kui teil EI OLE kõrge vererõhk, võib nüüd põhjustada võimalikke probleeme, nagu soovimatu vererõhu langus? Aga vaatame vererõhku uuringu "ALLHAT" baasil. Selles on mainitud mitut ravimitüüpi, millel on vererõhku alandav toime. Kas need ravimid ei pruugigi olla nii tõhusad kui loodeti, põhjustades samal ajal soovimatuid kõrvaltoimeid?

Seaduse järgi peavad negatiivsed kõrvalmõjud olema loetletud ja tarbijale kättesaadavad. Seega, kui teil on retsept mingi ravimi jaoks, peate lugema kõiki loetletud kõrvaltoimeid. Kuid kui teile need ei meeldi või kui tunnete, et teil on mõni neist juba mõnest muust pärit, on juba hilja toodet tagastada.

Nii et enne selle ostmist uurige kõrvaltoimeid. Lööge internetis otsingureale sisse teile pakutud ravimi nimi ja lugege avanevat infolehte. Mida pole nii lihtne välja selgitada, on teie kasutatavate ravimite vastastikune seos. Neid nimetatakse interaktsioonideks. Kui te kasutate korraga kahte või enamat ravimit, võib teie keha iga ravimi töötlemise viis muutuda. Kui see juhtub, suureneb iga ravimi kõrvaltoimete oht ja iga ravim ei pruugi toimida nii, nagu peaks.

Seda nimetatakse "ravimite koostoimeks". Vitamiinid ja taimsed toidulisandid võivad samuti mõjutada seda, kuidas teie keha ravimeid töötleb. Teatud toidud või joogid võivad samuti takistada teie ravimi toimimist nii, nagu peaks, või süvendada kõrvaltoimeid. Seda nimetatakse "ravimi-toidu koostoimeks". Näiteks kui te võtate traditsioonilist MSPVA-d, võib alkoholi joomine suurendada maksahaiguse või maoverejooksu riski. Ravimite koostoimed ja ravimite ja toidu koostoimed võivad olla ohtlikud.

Veenduge, et teie arst tunneb kõiki käsimüügi- ja retseptiravimeid, vitamiine ja taimseid toidulisandeid, mida te võtate. Samuti pidage nõu oma arstiga, enne kui võtate mõnda uut käsimüügi- või retseptiravimit või kasutate vitamiini või taimset toidulisandit.

Kui teie keha on suhteliselt terve ja te võtate ühte või kahte ravimit, ei pruugi see probleemiks olla. Kuid kuna me räägime madalast vererõhust ja enamikul tervetel inimestel on hea ning suhteliselt madal vererõhk, peaks madala vererõhu tekkimise oht ravimi kõrvalmõjuna panema teid peatuma ja mõtlema. See on see, milles ma püüan teid siin aidata.

Kuigi minu arutelud puudutavad Meniere'i haiguse ravi, peaksite olema väga hoolikas, kui võtate rohkem kui ühte ravimit: käsimüügiravimit või retseptiravimit või ka lihtsalt toidulisandit. Ja palun ärge unustage kõiki ninaspreid, tilkasid ja salve! Nagu ma olen

korduvalt maininud, on need kõik lihtsalt mingisugused kemikaalid: kust need tulevad, pole nii oluline. Oluline on see, kuidas need kemikaalid teie kehas toimivad.

Selle artikli arutelu puhul tahan juhtida teie tähelepanu asjaolule, et teie vererõhk võib olla pisut liiga madal, ilma et see avaldaks mingit mõju teie tervisele. Imetlen sportlikku seltskonda. Nad on väga teadlikud sellest, kuidas madal vererõhk ja madal pulss mõjutavad nende üldist võimekust. Õppisin seda oma operatsioonisaali karjääri alguses.

Meil ei olnud palju haigeid sportlasi, kuid meie juurde sattusid paljud noored inimesed luumurdudega või muude liigeseprobleemidega. Nende südamelöögid (pulss) ja vererõhk olid tavaliselt piisavalt madalad. Hüpotensiivseid probleeme ei tekkinud, sest nende keha on sellega harjunud. Ja ma usun, et nad ei tarbi palju kemikaale ravimite näol (ma ei räägi siinjuures dopingutest). Vähemalt oma sportlasekarjääri ajal nad seda siis ei teinud.

Teine olukord, mis mind palju puudutab, on nende ravimite "isoleeritud" kasutamine. Selle all pean silmas seda, et üks arst kirjutab välja ravimi ühe haigusseisundi jaoks ega pööra tähelepanu teiste arstide poolt välja kirjutatud ravimitele. Ma kujutaksin ette, et apteeker kontrollib koostoimeid ja kasutamist ning seab need kahtluse alla, kuid see pole enam nii. Soovin, et oleks! Usun, et see säästaks palju südamevalu ja probleeme.

Lubage mul jagada seda, mida näen juhtumas. Toon taas näitena Meniere’i haiguse seisundi. Traditsiooniline ravi hõlmab madala soolasisaldusega dieeti, diureetikume, SERC-d (betahistiini), sageli antidepressanti ja pearinglust stabiliseerivat ravimit. Mõnikord ninaspreid. Siis tuleb teine spetsialist teid ravima.

Nüüd julgustatakse teid võtma kolesterooli, hüpertensiooni, (kõrge vererõhu) ja diabeedi jaoks "ennetavaid ravimeid". Need on praegu tavalised. Kas näete juba, mis siin toimub? Ma näen seda ikka ja jälle, kuid keegi ei näe selles midagi halba! Seetõttu olen väga mures. Kui vaatasite tähelepanelikult mõnda minu antud linki, kas nägite, kes neid saite sponsoreeris?

Eeldan, et loete seda artiklit, sest teid huvitab tervis, mitte haigus. Teie ja võib-olla ka teiste lähedaste oma. See tähendab ka, et teil on juurdepääs Internetile, et uurida oma seisundit või mõnda muud terviseprobleemi, mis teil võib tekkida.

See on nn. globaliseerumise üks positiivseid omadusi. Nüüd on teil juurdepääs teadmistele, määratlustele ja selgitustele, mille saite varem oma arstilt. Nüüd saate ise otsida hüpotensiooni või Meniere'i haiguse kohta. Diabeedi kohta saate uurida tuhandeid lehti või saite. Saate uurida kõike kolesterooli kohta. Kui pöördute oma arsti poole retsepti väljakirjutamiseks, palun teil olla teadlik võimalikest ravimite koostoimetest: ühtede kemikaalide koostoimest teiste välja kirjutatud kemikaalidega. Need võivad põhjustada võimalikke kõrvaltoimeid, nagu hüpotensioon.

Paljud inimesed, kellega ma räägin, kasutavad ennetavaid ravimeid. See on peaaegu nii, nagu näiksid need olevat kahjutud ja neid ei tohiks arvesse võtta. Kuid neid kasutatakse teie kehas teatud keemilise muutuse tekitamiseks. Keemiliste vahenditena interakteeruvad nad ka teiste kemikaalidega ja tulemus võib olla soovitust hoopis erinev. Ja üheks selleks võib olla hüpotensioon?

Lubage mul esitada teile tavaline stsenaarium. Te kasutate neid "ennetavaid ravimeid", kuid teie teiste sümptomite tõttu lisatakse teile traditsiooniline diureetikum (mis toimib vererõhku langetava ravimina). Harva kuulen, et apteeker oleks ravimite ristkontrolli teinud. Kas näete siin potentsiaalset probleemi?

Maolen natuke kriitiline. Mis kasu on ravimist, mis võtab suhteliselt kaua aega, et muuta näiteks teie kolesteroolitaset, kui teie vererõhk on sel ajal nii madal, et te olete sunnitud suurema osa oma vabast ajast veetma voodis? Mõelge selle peale!

Ma ei saa aru, miks arst ei võta aega, et vaadata põhjalikumalt „tervet” inimest enda ees, kes kaebab pearingluse, väsimuse ja tinnituse üle ning on teadaolevalt tarvitanud mitmeid ravimeid. Kas poleks mõttekas otsida võimalikke ravimite kõrvalmõjusid või koostoimeid? Ja paljudel, paljudel juhtudel on need kolm kõige levinumat ravimite kõrvalmõju! Teie kui patsient mainite arstile, et teil on see probleem. Ja nüüd määratakse teile järjekordne ravim, mis aitab teil sellega toime tulla! Aga millised kõrvalmõjud on omakorda sellel? Mul on tohutu nimekiri ravimitest, mille kõrvalmõjuna on loetletud tinnitus või kohin kõrvas: mitte juhuslikult tekkiv, vaid tegelik teadaolev kõrvalmõju.

Ja mida hõlmavad Meniere'i haiguse sümptomid?

- Tinnitus
- Vertiigo
- Pearinglus
- Kuulmislangus või kuulmise kõikumine
- Survetunne kõrvas

Ja siis traditsioonilise ravi jaoks (mida see tegelikult ei ole) määravad nad rohkem ravimeid, nagu diureetikumid ja antihistamiinid, millel on needsamad kõrvaltoimed! Ring sulgub!

Oletame, et teil on näit 140/80 (seda peetakse hüpertensiooniks) ja teie keha on sellega kohanenud. Nüüd antakse teile ravimeid lootuses seda näitu alandada ja enamasti mõjuval põhjusel. Kuid kõrvalmõjudeks on pearinglus ja mõned muud nähtused. Nii et lähete tagasi oma arsti juurde. Teile tehakse testid, et välistada kõrvalekaldeid teie kõrva tasakaaluosas (sisekõrvas). Peapöörituse peatamiseks antakse diureetikumi (traditsiooniline ravi). Ja te juba teate, et diureetikum vähendab teie vererõhku. Ja keegi ei kontrolli, milliseid muid ravimeid te tarvitate. Nüüd kasutate KAHTE ravimit (ja võib-olla isegi rohkem), mis alandavad teie vererõhku! Kas näete võimalikke probleeme? Seda juhtub väga sageli!

Kelle kohustus on kontrollida?

Ma arvan, et see on teie kohustus. Keegi ei kontrollinud enne ravimi(te) väljakirjutamist, milliseid muid ravimeid te tarvitate. Teie olete see inimene, kes kõnnib nende tagajärgedega ringi.

Kas keegi peale teie hoolib sellest? Ma kahtlen selles. Nii et võtke see enda hooleks. Küsige kõikide oma ravimite kohta, kui kahtlustate, et põhjus võib olla nendes. Need on asjad, mida saate praegu teha, et saavutada oma kartuste üle kontroll. Kõigepealt arutaksin seda apteekriga. Nad on koolitatud ravimite ja keemiliste koostoimete alal. Lugege kõigi saadavate ravimite infolehti. Uskuge neid.

Seaduse järgi tuleb kõik negatiivsed mõjud loetleda. Neid lisandub kogu aeg. Kui otsustate neid kemikaale võtta, on sellel nii hea kui ka halb mõju. Korjake kokku kõik oma ravimiretseptid ja kõik käsimüügitooted. Taimsed tooted on paljude ravimite aluseks. Nii et tooge see teave kaasa arsti või apteekri juurde ja konsulteerige temaga.

Üks väga oluline toiming, mida peate tegema, on vererõhu mõõtmine mõne päeva või isegi kahe nädala jooksul. Järgige oma vererõhumõõtja juhiseid. Kasutage sama aparaati: nii võite olla tulemustes kindel. Kui tõstate särgivarruka üles ja mõõdate vererõhku paljalt ihult, võite saada mõnevõrra erineva näidu. Aparaadi kasutamisjuhis peaks seda mainima. ÄRGE võrrelge hommikust tulemust pärastlõunasega. Need on kindlasti erinevad!

Ja kui lähete oma arsti vastuvõtule ning ta mõõdab teie vererõhku, paluge tal teile öelda mõõtmise tulemus. Ärge nõustuge sõnadega "see on natuke kõrge" või „see on OK”. Paluge täpsed numbrid, et saaksite neid ise võrrelda.

Kui märkate võimalikku probleemi, pöörduge oma perearsti poole. Neil peaks olema teie terviseandmed olemas ja nad saavad jälgida muutusi, mis on tekkinud peale mõne ravimi tarvitamist. Nad peaksid nägema kogu teie keha tervikuna: mitte ainult selle üht osa. Kui te ikka ei taha oma arsti käest kõike seda küsida (ja seda juhtub sageli), küsige endalt, miks te üldse arsti juurde läksite. Kas sümptomid olid piisavalt halvad, et abi otsida? Kas midagi on muutunud, ja te ei saa nüüd enam hakkama? Kui ei, siis otsige julgelt abi. Arstid ei ole sensitiivid, et teie olukorda ilma teiepoolse informatsioonita hinnata. Kuid vahepeal võite leida ka muid võimalikke viise oma probleemidega toimetulemiseks. On palju uuringuid ja palju raamatuid, mis võivad aidata õppida tundma looduslikke ravimeetodeid. Need ei mõju küll nii ruttu, kui keemilised vahendid, kuid on selle eest püsivama ja ohutuma toimega. See võib tähendada samuti ka toitumise muutmist, natuke rohkem liikumist, suhkrute, dieettoodete ja muude sarnaste vältimist. Te ei pea käima jõusaalis, kuid te saate oma maja ümber jalutada, trepist veidi rohkem kõndida või lihtsalt kaubanduskeskuse sissepääsudest kaugemale parkida.

Kui teil on madal vererõhk, on kerge treening suurepärane, mis aitab teil oma kehasse lisahapnikku tuua! Kõndige kaks korrust rohkem ehk siis minge oma korrusest mööda ja tulge tagasi. See võib võtta veidi lisaaega teie päevast, kuid see on hea tulemus.

Mõned elustiilimuudatused, sealhulgas julguse leidmine järelepärimisteks, võivad teie tervises hämmastavalt muuta!

Ma ei taha juba niigi ülekoormatud terviseartiklile midagi tõsist lisada, kuid võite hakata vaatama ka oma keskkonda. Sageli annab see vihje asjadele, millega olete üldiselt kokku puutunud. Selleks võib olla näiteks tolm või vaevumärgatav hallitus teie elukeskkonnas. Siit saavad alguse paljud hingamisprobleemid. Siis saate uusi ravimeid ja see suurendab teie keha töökoormust nendest vabanemiseks. Teie keha püüab teid alati kaitsta kõige eest, mis pole tema jaoks "loomulik". Kuid see nn allergia võib põhjustada ka teie vererõhu tõusu ja nüüd antakse teile ka selle jaoks ravimit. Muide, paljude ravimite väljakirjutamise asemel on sageli saadaval väga tõhus "mittekeemiline" ravi. Vesi on parim looduslik diureetikum. Teie keha vajab seda ja see ei põhjusta hüpotensiooni ega hüpertensiooni.

Minu isiklik mõte on alati selline: "Kui ma kõik need kemikaalid laboris kokku segaksin, mis võiks juhtuda?" Kas te tahate, et teie keha oleks elav labor, kus tehakse katseid? Lõpetuseks kirjeldan uuesti madala vererõhu tunnuseid ja nende mõju teile.

Hüpotensioon ehk madal vererõhk tähendab, et kehas ringleva vere rõhk on normist madalam või oodatust madalam. Kuna inimesed on erinevad, siis võrreldes teiste sarnaste füüsiliste omadustega inimestega võib teil olla madal vererõhk, kuid olete täiesti terve.

Madal vererõhk on probleem ainult negatiivsete sümptomite ilmnemisel.

Näiteks võivad elutähtsad elundid (eriti aju) olla hapniku- ja toitainetepuuduses, kui teie vererõhk on liiga madal. Teie sümptomiteks võivad olla pearinglus istuvast või lamavast asendis tõusmisel, ebastabiilsus, pearinglus, nõrkus, nägemise hägustumine, väsimus ja minestamine. Tavaliselt tekib madal vererõhk pikema aja jooksul.

Saage aru, et ainult teie ise kontrollite oma tervist, sümptomeid ja kõiki meetmeid, mida olete valmis ette võtma probleemidega toimetulekuks. Palun õppige sellest, kuid ÄRGE TEHKE ÜHTEGI muudatust ilma, et arstiga eelnevalt konsulteerimata. Arstid eeldavad, et järgite nende juhiseid. Sellele tuginevad nad oma tulevaste nõuannete ja otsuste tegemisel.

Autori loal tõlkinud Heinar Kudevita

Kodune võimlemissaal



Stress on ühtemoodi soodustav tegur niihästi tinnituse, kui ka Meniere`i haiguse aktiviseerumiseks. Stressi ei ole igapäevaelus kahjuks võimalik vältida, kuid on olemas mitmeid võimalusi selle kahjulikku mõju vähendada. Alljärgnevalt tutvustame ühte nendest.

Lihtsate venitustega stressist vabaks

Venitamine lõdvestab lihaseid

Stressis keha on pinges keha, kuid õnneks saab jäikust leevendada lihtsate venitusharjutustega. Kõige rohkem jäävad vaimse ülepinge korral kangeks kaela- ja õlalihased. Kui lihaspinget pikema aja jooksul ei leevendata, võib tekkida krooniline lihaste lühenemine. Iga venitusharjutuse puhul on oluline õige kehaasend, mida tuleks hoida nii kaua kui võimalik. Venitus ei tohi haiget teha, hingamine peaks olema rahulik ning iga järgmise korraga võiks proovida venitust suurendada. Igat harjutust võiks hoida vähemalt 30 sekundit.

Kaelalihased

Istu toolil sirgelt ning hoia mõlemad jalad põrandal. Selg peaks olema sirge. Kalluta pead esmalt ühele, siis teisele küljele, veidi võib ka käega aidata ja pead õla poole tõmmata. Pilk peaks olema suunatud pigem lae poole üles, kindlasti mitte põrandale. Vajadusel toeta vaba käega tooli käetoele.

Ülaselg
Istu taaskord toolil, jalad kindlalt maas ning tõmba lõug vastu rinda. Siruta käed ettepoole ja pane sõrmseongusse. Proovi venitada abaluud teineteisest eemale ning hoia venitust mõnda aega, vajadusel võid veidi liigutada, suurendamaks venitust ühel ja teisel pool ülaselga.

Rind
Toeta küünarnuki sisekülg uksepiidale või vastu seina nii, et õlg ja küünarnukk on ühel kõrgusel. Hoides kätt seinal, astu veidi ettepoole nii, et tunned rinnalihases venitust. Liigutades kätt kõrgemale või madalamale, venitad erinevaid rinnalihaseid.

Külg
Võta ühe käega teise käe randmest kinni ning tõmba käsi sirgelt üle pea. Kalluta end küljele ning suurenda venitust väljasirutatud käe randmest tõmmates sedasi, et tunned keha külgmistes lihastes venitust. Korda sama teise küljega. Võid keha veidi ette- või tahapoole kallutada, et muuta venituse kohta.

Alaselg
Heida selili ning tõmba jalad keha lähedale. Hoia kätega ümber põlvede ning lase selg vabaks. Hoia asendit seni, kuni tunned, et alaselg vajub põranda poole ega ole enam pinges.

Kuulsaid menieerikuid



Guy Kawasaki (30.08.1954.) on kirjanik, avalik elu tegelane ja Silicon Valley turundusspetsialist. Tema edukat karjääri varjutab vaid üks asi – Meniere`i haigus. Guy haigestus 1992. aastal ja on kannatanud sellest ajast alates raskete haigushoogude käes.

Guy ütleb: *„Meniere`i haigus on halvim nendest nö. headest haigustest, mis ei tapa inimest. Jah, see ei tapa sind, kuid see põhjustab hullemaid kannatusi, kui surm. See on lakkamatu piinlemine.”*

Muidu nii aktiivsel inimesel on perioode, mil ta ei ole võimeline iseseisvalt elama, vaid vajab abi. Tema haigushood on väga raskete killast ja kuigi mees ei ole andnud alla ja püüab kogu jõust nendest hoolimata tegeleda oma tööga, ütleb ta, et Meniere`i haigus on kõige suuremaks väljakutseks, mis inimese ees võib seista. Kes on temaga nõus?

Loeng Valgas



.



Meie ühingu järjekordne loeng tinnitusest ja rehabilitatsioonist toimus Valgas 30. mail. Osavõtt loengust oli arvukas ja küsimusi esitati palju.

Valga võttis meid vastu päikeselõõsas. Temperatuur, mis tõusis 27 kraadini, ei olnud just eriti sobiv jalutuskäikudeks linnatänavatel, kuid sellest hoolimata jätkus meil avastusrõõmu varjulisel kalmistul ja parkides ning jõevoolu jälgides. Mugav hotell „Metsis” pakkus meile peavarju ja hoolitses hommikueine eest ...



